

雙色米飯捲



1 人份		作 法			
食物材料/ 調味料	重量(公克)	1. 糙米、紫米分別洗淨後，加入 1:1~1.5 水分（水分軟硬度可隨個人喜好調整），蒸/煮熟後，將米粒拌均勻備用。 2. 雞蛋半顆用平底鍋煎成蛋皮後切絲備用。 3. 蔬菜燙熟後備用。 4. 豆干切條後用少許油及鹽調味後備用。 5. 杏仁果壓碎備用。 6. 將海苔鋪上米飯，分別將蛋皮絲、杏仁果、蔬菜及豆干，捲成條裝，切適口大小即可食。			
糙米	25				
紫米	15				
洋蔥	15				
紅椒	15				
小黃瓜	20				
豆干	15				
杏仁	4				
雞蛋	0.5 顆				
海苔片	1 片				
鹽	0.5				
香油	2.5				
營養成分 分 析 (1 人份)	熱量 大卡 277				